

mega

VIKKO 17 VECKA 2016



**PUNKRYHMÄ NAVETAN
KEIKOILLA PIDETÄÄN
HAUSKAA JA FIILISTELLÄÄN**

s3



s12

**EMMI-LIIA SJÖHOLMIN UUSI
KIRJA KOKO PERHEEN KATTAUS.**

DIGIALBUM s10-11



Mathilda Börg, Vaasa

Lähde tutustumaan aitoon yksityiseen
jätti-kyläkauppaan yli 2000m² myymäläämme!

Tervetuloa keväsien valikoimien Tolkin Kauppahalliin!

Meiltä koko Pohjanmaan parhaat Orvokokit !!!

Kaikki lukulasit ja aurinkolasit JÄTTI-valikoimat **-30%**

Autot säihkyvän puhtaaksi Car Care
vaha-autoshampoolla 1l **1,50€**

Metallinen aitatolppa vihreä muovitettu pituus 1,5m
Porrasjakkara 2-tasoa max 150kg **2,60€**

Muista, meiltä löytyy hyvä valikoima varapyöriä kottikäryihin.

SUPER-Tarjous Kartanon multa 50 litraa 8 säkkiä yhteensä 20€

**JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALLI
Isokyrö**

Tolkintie 17 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00
050-5974591
www.tolkinkauppahalli.fi

Tarjoukset voimassa 6.5. 2016 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOA valikoimassa 60000 eri tuotetta!

Bock's?

Some say the best in Europe

Bock Ruis Råg IPA Cider
Dunkel Pale Ale Pils

Jean Sibelius Sång- och Kammarmusikkonsert:

OMA RAKAS JANNE

Aino Sibelius i fokus!

Aino Sibelius ägnade hela sitt liv åt Jean Sibelius, sin make och åt hans konst.

Songmusikens lektor Sirkka Haavisto lever med i Ainos brev och konststuderande Mirka Sulander från yrkeshögskolan Novia från Jakobstad ritat bilder på scenen under dokumentkameran.

Jean Sibelius musik, Ainos brev och bilder som ritas på platsen i konserthallen gör tillsammans en psykologisk och konstnärlig helhet som avslöjar Ainos lycklighet - men också den stora smärtan - när hon ägnade sig helt åt sin man.

Bildkonststuderande Mirka Sulander kombinerar i sin konst hon olika konstformer från musik till det visuella och från text till drama. Mirka glädjer sig över

det här samarbetsprojektet med musikstuderande i Centria. "Jag hoppas att jag kan förmedla min direkta inspiration från musiken i illustrationsprocessen", säger Mirka. Hon tänker att det är ett nyckelord att aktivera olika sinnen och ge publiken en övergripande erfarenhet.

Min egen kära Janne!

Sång och kammarmusik av Jean Sibelius, Aino Sibelius brev och bilder som ritas på platsen i konserthallen
Musik: studerande vid yrkeshögskolan Centria

Aino Sibelius: Sirkka Haavisto

Bildkonst: Mirka Sulander, ammattikorkeakoulu Novia

Koncept och ledning av musik: Juho

Alakärppä

Tidpunkt: Måndag 2.5.2016 kl. 19:30

Evenemangets hemsida:

<http://schaumanhall.fi/event/4001/>

Prisinformation: avgiftsfritt evenemang

Arrangör: Yrkeshögskolan/Ammattikorkeakoulu Centria

Plats för evenemanget: Schaumansalen

Drick och ät
lokalt!



Juo ja syö
paikallista!

VAPUKSI Atilan aitoa
KYRÖNMAKKARAA

uunituoreena la 30.4.

klo 15 lähtien.

Haarajoen tie 57, Vähäkyrö

p. 0400-776707 Tervetuloa!

Makuelämys yli 100 v takaa

Vi betjänar också på svenska

AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT

mega

SEUDUN KEHITTÄJÄ

REGIONENS UTVECKLARE

EROS.FI

HAMMASPROTEESIT



Erikoishammasteknikolta

- uudet kokoproteesit
- tiivistys ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- takuutyö

Soita ja varaa aikasi!



VAASA 312 1233

Kauppuuistikko 20B

LAIHIA 477 0744

Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080

Köpingsvägen

**Sunday
Special!**

Bock's

Come and eat our steak every Sunday, we
are open from 14.00.

14,50€

Sunnuntaipaitia, joka sunnuntai! Söndagsstek, varje söndag!

v. 18 Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa



OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:

Sianlihakastike G, L
Halloumisalaatti G
Fläskås G, L
Halloumisallad G

Tisdag/tiistai:

Lihastroganoff G, L
Uuniperuna, kylmäsavulohitäyte
G, L
Biff Stroganoff G, L
Ugnspotatis med kallrökt laxfyll-
ning G, L

Onsdag/keskiviikko:

Uunilohi G, L
Kanacaesarsalaatti G, L
Ugnslax G, L
Kycklingcaesarsallad G, L

Torsdag/torstai:

Karjalanpaisti L
Uuniperuna, salamiäyte G, L
Karelsk stek L
Ugnspotatis med salamifyllning G, L

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L
Kanatortilla L
Kycklingtortilla L

9.50 €



Sunday special:

Äidinpäiväbrunssi Morsdagsbrunch

Highland-nötkstek med rödvinssås
och gräddpotatis G, L
Highland-naudanpaisti, punaviini-
kastike ja kermaperunat G, L

Räkfyllda sikrullader
med vitvinssås G, L
Katkaraputäytteiset siikakäärleet
valkoviinikastikkeella G, L

Vuxna/Aikuiset 14.50 €

Barn/Lapset 7 €

Don't search FIND! The mobile codes of the weeks. A cellphone equipped with a camera and an Internet-connection is required.



Funny Stuff



Mixed Fun



Funny Animals

PUNKRYHMÄ NAVETAN KEIKOILLA PIDETÄÄN HAUSKAA JA FIILISTELLÄÄN

Juha Rantala

Punk on rockin tyyliä, jonka arvomaailma sotii usein perinteisiä arvoja vastaan ja itse punkkarit nähdään stereotyyppinä, jotka uhkuvat auktoriteettivastaista vihaa ja kapinaa. Vaasalaisen punkryhmä Navetan sanoma sen sijaan ei täyty anarkialla ja vihalla, vaan ne kertovat enemmänkin tunteista; kai-puusta ja kaihosta sekä rakkaudesta vastakaiseen sukupuoleen sekä kotikaupunkiin. Navetan arvomaailmaa ja elämäntapaa ilmentävät parhaiten yhtyeen uusimman, tänä keväänä ilmestyneen cd-levyn Nopeita ja hitaita, kappaleet. Punk-tyyliin levy sukeltaa tajuntaan nopealla temmollaan, yksinkertaisilla kappalerakenteillaan sekä rosoisella soundillaan, mutta sanoitukset tekevät Navetan punkista hieman populaarisempaa.

Vaasalaishäntien keväinen punksoppa on onnistunut ja valmista tarjottavaksi. Pitkäsoitto tekee hyvälle tuulelle ja yksinkertaiset melodiat puskevat päälle kuin konsanaan Montanan metsissä säännöllistä vuoroaan myöhäisillasta toiseen jumputtava yöjuna Freight Train.

Bändin edusmiehet Jarno Luoma-aho ja Toni Stenman toteavatkin tekevänsä tätä omaa juttuaan vain sen takia, että heillä on hauskaa yhdessä.

- Keikoilla irrotellaan, fiilistellään ja pidetään hauskaa. Se on meidän sanomamme, ja toivottavasti se myös näkyy keikoilla ja kuuluu uusimmalla levyllä. Ei meidän tarvitse kenellekään haistatella, vaan me tarjoamme musaterapiaa niin itsellemme kuin faneillemmekin.

Bändin hyvää yhteistä kemialla ei tarvitse ihmetellä, sillä porukka on tuntenut toisensa kauan ja he viihtyvät hyvin yhdessä. Nykyisen bändin rungon muodostavat Jarno Luoma-aho (kitara & laulu), Toni Teppana (bassokitara), Niko Myllyniemi (rummut) ja Toni Stenman (kitara & urut) sekä levyllä soittanut Jukka Vankka (bassokitara). Unohtaa ei myöskään sovi unohtaa Reima Rauhalan panosta sanoituspuolella. Hän on ollut bändissä mukana alusta alkaen.

Pitkä historia

Navetta keikkailee suhteellisen harvoin ja vielä harvinaisempaa herkkua on heiltä ilmestyvät äänitteet. Jarno ja Toni laskeskelevatkin, että nyt keväällä ilmestynyt cd-levy on heidän kolmas pitkäsoittonsa. Väliin mahtui myös yksi C-kasetti.

Bändi itsessään on perustettu jo vuonna 1990, jolloin kokoonpanoon kuului Luoma-ahon ja Teppanan lisäksi Keijo Kuru. Alkuvuosien innostuksen jälkeen seurasi ”pieni”, noin 12 vuotta kestänyt tauko. Stenman tuli kuvioihin mukaan 2005

ja hieman myöhemmin porukkaan liittyi Niko Myllyniemi. Onpa kokoonpanossa ollut alkuaikoina parilla keikalla mukana rummuissa itse Kai Hahto.

- Nykyistä pitkäsoittoa työstimme suhteellisen pitkään, ja täytyy sanoa, että olemme kaikki lopputulokseen tyytyväisiä. Meillä on tässä sessiossa ollut mukana uskollinen tukiryhmämme, joille iso kiitos ja aivan erityisesti haluamme nostaa esille levyn miksauksesta ja nauhotuksesta vastanneen Sami Koiviston panoksen. Rockverstaalla sitten lopputulos purkitettiin.

- Levyn biisit ovat pitkälle yhteistyötä. Jos Jarno esimerkiksi heittää idean johonkin kappaleeseen, niin siihen on mahdollisuus vähän jokaisen laittaa lusikkansa mukaan. Näin siitä saadaan Navetan näköinen ja kuuloinen tekele, naurahdaa Stenman porukan kollektiivisuutta.

Navettaa nähdään myös suhteellisen harvoin keikoilla.

- Keikkailemme yleensä pari kertaa vuodessa. Nyt ehkä sitä keikkaa pukkaa uuden levyn myötä vähän useammin. Seuraavan kerran meitä on mahdollisuus kuulla livenä WsArenalla neljän bändin punk-tapahtumassa lauantaina 28. toukokuuta. Ja se on Vaasa tai ei mitään, sillä jos joku meitä haluaa kuunnella livenä, niin sitten syytä suunnistaa kohti rannikkoa, veistelee Luoma-aho.

Navetalla on ollut jo kymmeniä vuosia Stenmanin mukaan uskollisia faneja.

- Sellainen 60-70 hengen vakioporukka seuraa meitä missä tahansa Vaasassa me sitten esiinnymmekin. Viimeksi syksyllä esimerkiksi Vaasan Brando oli aivan tupaten täynnä.

Suomeksi...

Navetan Luoma-aho ja Stenman ovat olleet musiikin kanssa tekemisissä tavalla tai toisella nuoruusiästä alkaen. Ja kun bändin muutkin jäsenet ovat olleet kavereita lapsuudesta saakka, niin ei ihme, että idea omasta kokoonpanosta aikanaan syntyi.

- Aluksi esitimme jonkinmoista heavymetalia, mutta kun sormet eivät enää moista menoa totelleet, niin piti siirtyä punkkiin, naureskelee Luoma-aho. - Samoihin aikoihin myös Rauhalan Reima heitti ajatuksen, että jatkossa sitten tehdään biisit suomenkielillä.

Bändin nimeenkään ei liity minkäläistä dramatiikkaa, saati sitten maalais- tai tukkilaisromantiikkaa.

- Navetta nimi tuli aikoinaan jonkinmoisesta käännösväännöksestä, sillä aikanaan Euroopassa ja jenkkilässä vaikutti heavybändi nimeltä Vendetta. Sitä hieman hypisteltyämme tuli siitä sitten hieman paremmin meidän suuhumme istuva Navetta, taustoittaa Jarno.



Release

29.4

Maibock beer

Vappen Weekend!

@

Bock's?

30.4

La / Lö 30.4

klo/kl. 14.00-02.00

Terrassöppning & live musik!

Utomhus grillar kockarna entrecoté,

23,50 € / pers

Terassin avajaiset & live-musiikkia!

Ulkona kokit grillaavat entrecoté:a,

23,50 € / hlö

Su / Sö 1.5

klo/kl. 10.00-13.00 För första gången/
ensimmäistä kertaa, Bock's Brunch!

20,50 € vuxna/aikuiset

10,50 € barn/lapset

endast bordsbokningar / vain pöytävarauksella,

simone@bockscornerbrewery.com

klo/kl. 13.00 Bock's

Bock's öppnar!

Bock's tavallisesti auki!

klo/kl. 14.00-18.30

Vappu Sunday special lunch

25 € vuxna/aikuiset

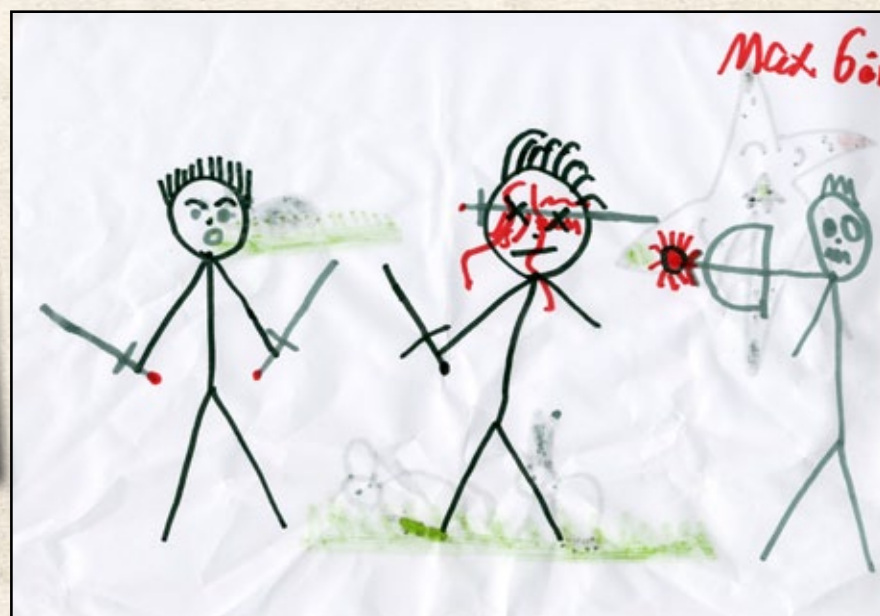
12,50 € barn/lapset

Välkommen! Tervetuloa!

1.5



BOCK'S TECKNINGSALBUM PIIRUSTUSALBUMI



På söndagar får barnen teckna på Bock's familjecafé. Varje vecka drar vi nya teckningar som visas upp i tidningen Mega som utkommer veckovis.

Om du tecknar hemma, sänd gärna teckningen till:
Simone Häggdahl
Bock's Corner Brewery
Gerbyntie 18
65230 Vaasa

Bock'sin perhekahvilassa lapset saavat joka sunnuntai piirtää piirustuksia joista osa julkaistaan viikoittain ilmestyvässä Mega-lehdessä! Valitsemme joka viikko uusia piirustuksia julkaistaviksi. Jos piirrät kotona, lähetä piirustus tähän osoitteeseen:
Simone Häggdahl
Bock's Corner Brewery
Gerbyntie 18
65230 Vaasa



Bock's

Byabutik Kyläkauppa

Auki / Öppet:
Torstaina 15.00 – 18.00
Torsdag 15.00 – 18.00

Only available at our shop!



Tee tilaus kotisivuiltamme:

Gör en beställning på vår hemsida:

www.bockscornerbrewery.com

Tai ottaa yhteyttä / Eller tag kontakt simone@bockscornerbrewery.com

Simone Häggdahl Head of meetings, conferences and events

Mobile: +358 50 3777000

You need to know!



13

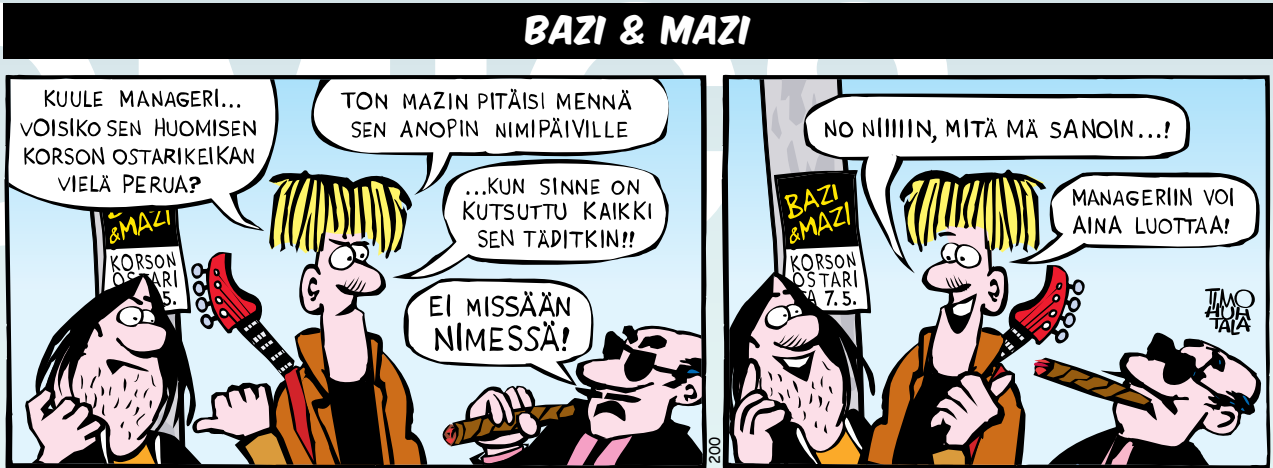
Number of **dead chickens** a Rhode Island man hung outside his home, prompting complaints from a neighbor; he told police he was just drying them out before disposing of them



4

Number of beef patties in the new "Giga" Big Mac, to be served at McDonald's in Japan; the fast-food chain said the massive burger is "meant to be shared"

SUDOKU &



SUDOKU

#1

				1	6		2	
			2			4	1	5
		4				3		
		5		7	4	2	8	
3								1
	4	7	1	2		6		
		6				9		
8	2	1			3			
	9		6	5				

#2

	5							
	9			3		6	8	
8				4	6	7	3	5
6				2	3	7		
			3					
	4	3	7					2
5	7	8	6	2				3
4	3		8				1	
							8	

#3

1	3					7	6	
		6		1				
7	4				9	1	3	
				3	8			
4			1		2			3
			9	4				
	1	5	7				6	9
				5		2		
2	6						8	5

5	3	9	4	1	6	8	2	7
6	7	8	2	3	9	4	1	5
2	1	4	5	8	7	3	9	6
1	6	5	3	7	4	2	8	9
3	8	2	9	6	5	7	4	1
9	4	7	1	2	8	6	5	3
7	5	6	8	4	1	9	3	2
8	2	1	7	9	3	5	6	4
4	9	3	6	5	2	1	7	8

3	5	6	1	8	7	9	2	4
7	9	4	2	5	3	1	6	8
8	1	2	9	4	6	7	3	5
6	8	5	4	1	2	3	7	9
9	2	7	5	3	8	6	4	1
1	4	3	7	6	9	8	5	2
5	7	8	6	2	1	4	9	3
4	3	9	8	7	5	2	1	6
2	6	1	3	9	4	5	8	7

1	3	9	2	8	4	5	7	6
5	8	6	3	1	7	9	4	2
7	4	2	5	6	9	1	3	8
9	2	1	6	3	8	7	5	4
4	5	8	1	7	2	6	9	3
6	7	3	9	4	5	8	2	1
8	1	5	7	2	3	4	6	9
3	9	4	8	5	6	2	1	7
2	6	7	4	9	1	3	8	5

destination Vaasa

Näyttelyt

POHJANMAAN MUSEO & TERRANOVA – MERENKURKUN LUONTOKESKUS
4.3.-29.5.2016 'DREAMING OF THE SEA'

Avoimna: tiistai – sunnuntai 10–17. Pääsymaksut: 7€ / 5€ / alle 18v ilmainen. Yleisöopastukset: Sunnuntaina 24.4.16. klo. 12.00 suomeksi. Opastus sisältyy museon pääsymaksuun.

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA
Vaasan pääkirjasto,
Kirjastonkatu 13

BLACK WALL GALLERY

9.4.2016 - 29.4.2016
CRAWLING-NÄYTTELY,
HANNA JÄRVENPÄÄ
Kasarmi 13, Korsholmanp. 6.
Avoimna ke-pe 13-18 la-su 12-15. Vapaa pääsy

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

13.2.-8.5.2016 UN/SAFE
11-17. Pääsymaksut: 7 €/5 € / alle 18 v. ilmainen.
Sisäsatama, Vaasa, puh.(06) 325 3920 Yleisöopastukset: sunnuntaina 24.4.16. klo. 13.00, suomeksi. Opastukset sisältyvät museon pääsymaksuun.

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

Ihmisiä työssä 24.3 - > Luomistarujen alkumuna pääsiäiskorteissa - 22.4
Yöpaitoja ja vähän muuta -22.4
Vapaudentie 27 Avoimna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.
Pääsymaksu 4/2 €

GALLERIA WASABORG

ILOTAIDETTA LILIAN KOLA 4.-17.4.2016
Vaasanpuistikko 14 Wasaborginkuja Avoimna ma-pe 11-17 ja la 10-15
MIKOLAN AKVARELLISALI Antti Vaaranmaa "Ikoneita"

Mikolan Akvarellisali 19.3. - 1.5.

Auki: pe-su 12-16. 3/2€. Raastuvankatu 21 sisäpiha, Vaasa.

ATELJE TORNI

Pitkäk. 66
TAKON Taiteen perusopetuksen kuvataiteen ja käsityön työopastusta
22.4.-8.5.
Av. ti-to 12-18 la-su 12-16

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Ennen sotaa – Havaintoja ajasta 22.1.-8.5.2016. HUOM!

Avoimna: tiistai – sunnuntai 10-16. Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.
Hovioikeudenp. 4, Vaasa
Yleisöopastukset: Sunnuntaina 24.4.16. suomeksi klo 14.00.
Opastukset sisältyvät museon pääsymaksuun.

NELIN –CRONSTRÖMIN TAIDEKOTI & VANHAN VAASAN MUSEO

Varaukset Pohjanmaan Museo puh. (06) 325 3800

VAASAN TAIDEHALLI & GALLERIA IBIS

2.4-5.6.2016 HIETALAHDEN HELMET

Valokuvanäyttely esittelee Hietalahden vaiheita sekä tulevaisuuden suunnitelmia.
Kaupungintalo, Senaatink. 1
puh. (06) 325 3770
Avoimna: ti – su 11–17
Ilmainen sisäänpääsy

VALOKUVAGALLERIA IBIS

Kaupungintalo, Senaatink. 1
puh. (06) 325 3770
Avoimna: ti – su 11–17
Ilmainen sisäänpääsy

Utställningar

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM
4.3.-29.5.2016 'DREAMING OF THE SEA'

Museigatan 3, 65100
Vasa tel (06) 325 3800.
Öppet ti - to 11-18, fre-sö 11-16
Inträde 7/5 €. Allmänna guidningar: Söndag 24.4.16 kl. 12.00 på finska. Guidningen ingår i museets inträdesavgift.

KONSTGALLERIAN TEMA

Vasa huvudbibliotek,
Biblioteksgatan 13

TIKANOJAS KONSTHEM

FÖRE KRIGET – IAKTTAGELSER OM TIDEN 22.1-8.5.2016. OBS! TILL KONSTHEMMET ÄR DET GRATIS INTRÄDE PÅ FRITHJÖFS NAMNSDAG FREDAGEN 19.2.16

Hovrättsplanaden 4, Vasa
Öppet: tisdag - söndag 10-16.
Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis. Allmänna guidningar: Söndag 24.4.16 på finska kl. 14.00. Guidningarna ingår i museets inträdesavgift.

BLACK WALL GALLERY

9.4.2016 - 29.4.2016
CRAWLING-UTSTÄLLNING,
HANNA JÄRVENPÄÄ
Kasern 13 Korsholmsespl. 6,
Vasa Öppet ons-fre 13–18,
lö- sö 12 - 15 Fritt inträde

ATELJÉ TORNI

Storalångg.66
TAKON Vekrstadselever i bildkonst och hantverk i Grundläggande konstundervisning 22.4.-8.5 Öpp. ti -to 12-18 lö-sö 12-16

GALLERIA WASABORG
ILOTAIDETTA LILIAN KOLA 4.-17.4.2016

Vaasanpuistikko 14
Wasaborginkuja
Öppet må-fre 11-17 o. lö 10-15

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST
13.2-8.5 UN/SAFE

Allmän guidning på finska söndag 14.2.16 kl. 13.
Öppet: ti - sö 11-17.
Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis. Inre hamnen, Vasa. Allmänna guidningar: Söndag 24.4.16 kl. 13.00 på finska. Guidningarna ingår i museets inträdesavgift.

MIKOLAS AKVARELLSAL

Antti Vaaranmaa "Ikoner" i Mikolas Akvarellsal 19.3. - 1.5.
Öppet: fre-sö 12-16. 3/2€. Rådhusgatan 21 innergården, Vasa.

NELIN –CRONSTRÖMS KONSTHEM

& GAMLA VASA MUSEUM
Rådhusgatan 21, innergården, Vasa. Besök beställs från Österbottens museum tel. (06) 325 3800

VASA KONSTHALL

& GALLERI IBIS

2.4-5.6.2016 SANDVIKENS PÄRLOR

Fotoutställningen visar Sandvikens historia och planerna för framtiden. Stadshuset, Senatsgatan. 1 tel (06) 325 3770.
Öppet ti - to 12 - 18, fre- sö 12 - 16. Gratis inträde

FOTOGALLERI IBIS:

Stadshuset, Senatsg. 1
tel: (06) 325 3770
Öppet ti-sö 11-17
Gratis inträde.

Foto: Johan Hagström

Kustannus / Utgivare:

UPC
media
COMMUNICATION CENTER

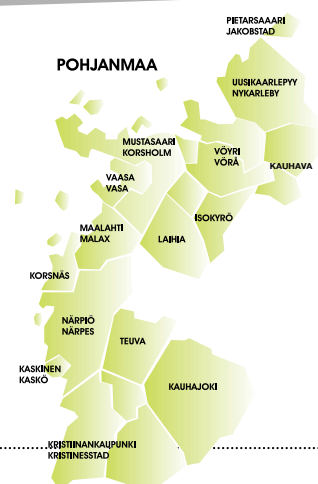
Toimitus / Redaktion:
Sören Lundberg
mega@upc.fi
www.megamedia.fi
Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Ika Österblad

Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annon i text 1,70 Eur/spmm + mvs.
Mediamyynti / Medieförsäljning: mega@upc.fi
Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi
Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi

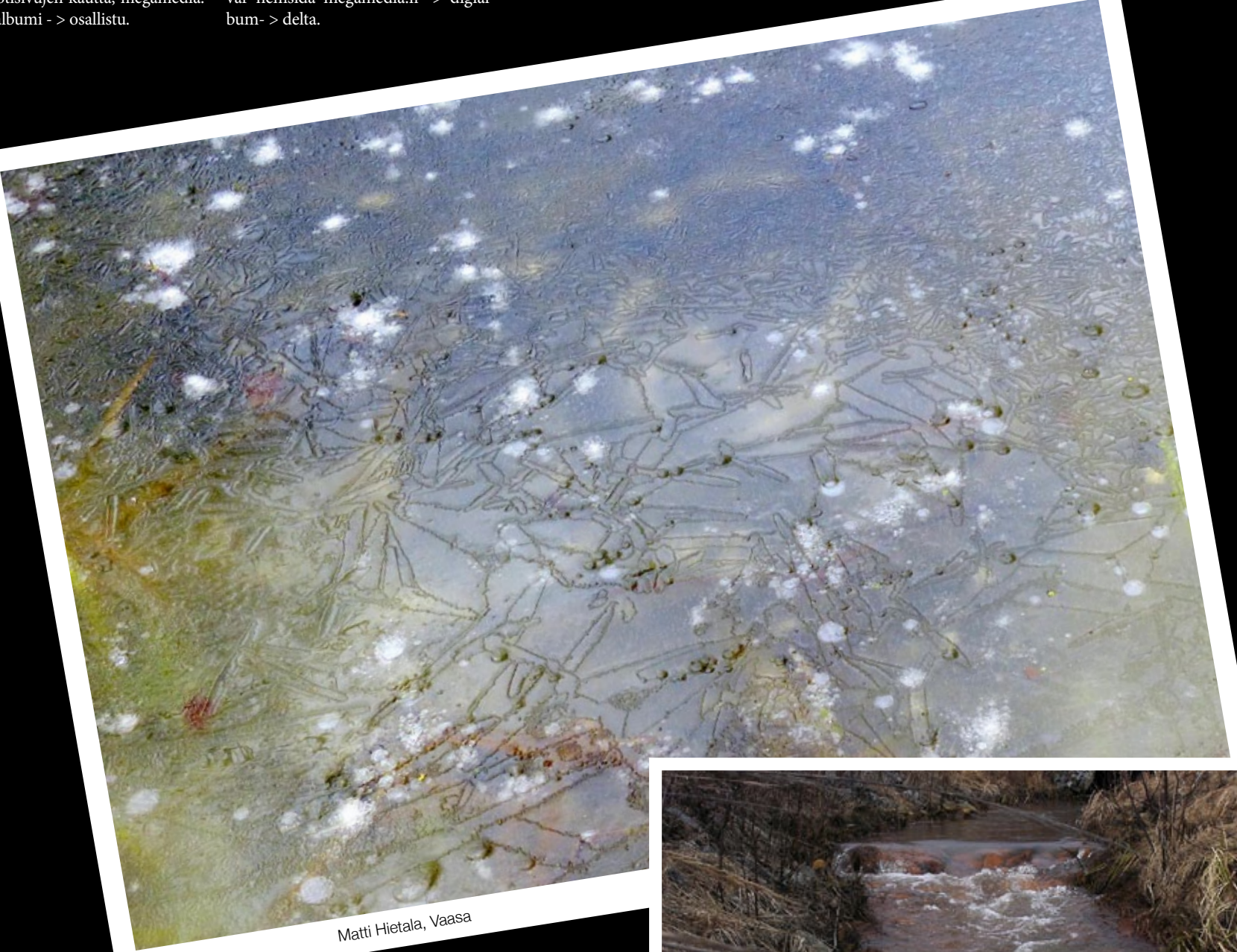
PAINOS 75 000 – KAIKKI KOTITALOUDET • POSTIJAKELU • UPPLAGA 75 000 – ALLA HUSHÄLL • POSTUTDELNING



digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi tai Megan kotisivujen kautta, megamedia.fi -> digialbumi -> osallistu.

Vi publicerar varenda vecka våra läsares bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn eller via vår hemsida megamedia.fi -> digialbum- > delta.



Matti Hietala, Vaasa



Esa Rönkä, Vaasa



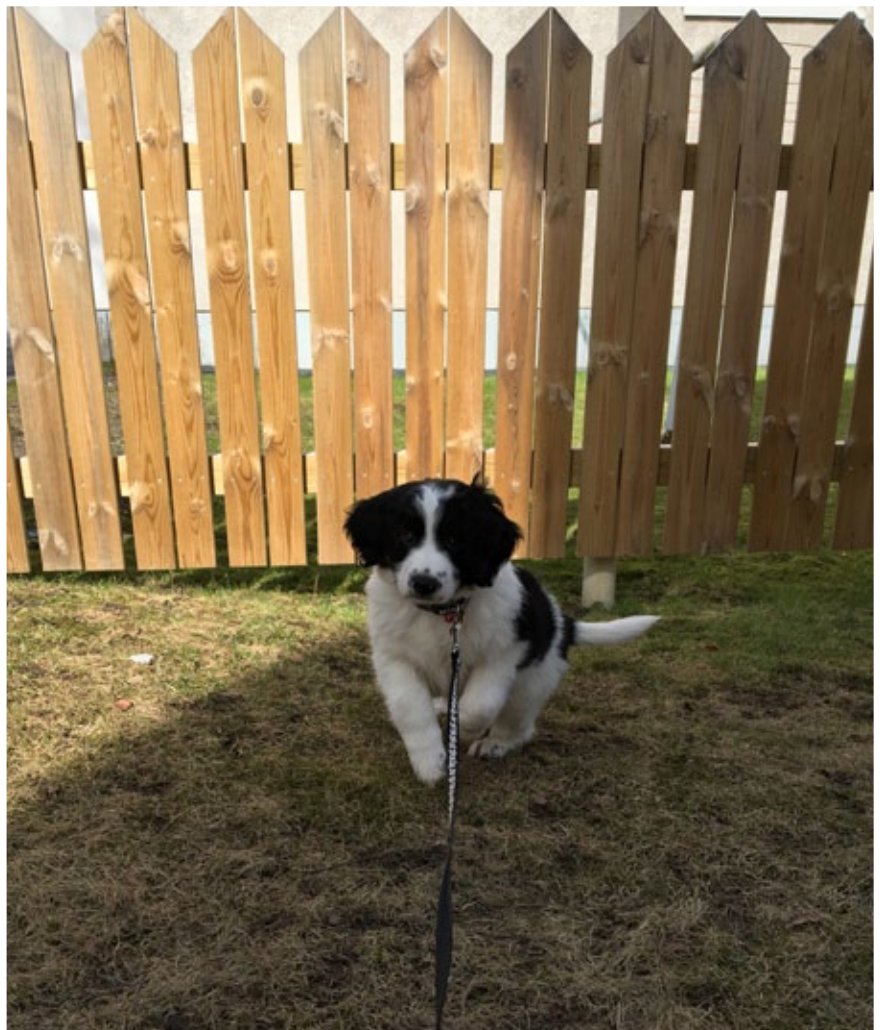
Aulikki Sundholm, Pietarsaari



Mathilda Börg, Vasa



Sandra Edström, Jakobstad



Emilia Grönholm, Vasa

Kattaus koko perheelle – ILMAN MAITOA, MUNAA JA GLUTEENIA

Bloggaaja ja toimittaja Emmi-Liia Sjöholm lähestyy tammikuussa julkaistulla kirjallaan lapsiperheiden erityisruokavalioita. Koko perheen kattaus -kirjasta löytyvät reseptit valmistuvat ilman gluteeniviljoja, lehmänmaitoa tai kananmuna.

Emmi-Liia Sjöholmilla ei itsellään ole lapsia, mutta ystävien perhe-elämää seuraamalla hän on havainnut haasteet perheiden arkiruokailussa.

– Ylipäätyänsä, syötiin perheessä miten tahansa, arkikokkailu ei ole välttämättä ihan lempipuuhaa. Kiireessä sitä itsekkin lipsuu siihen, että ei jaksaisi käydä kaupassa tai pohtia mitä syödä. Rajoitteiden kanssa se on entistä väsyttävämpää, hän pohtii.

Mutkattomuutta ja muunneltavuutta

Kirjan resepteissä on pyritty simppeleihin. Reseptejä ei ole liikaa ja samoja raaka-aineita käytetään useammassa reseptissä.

– Kirjat, joissa on vaikka sata reseptiä, voivat olla tosi ihania, mutta ei niistä lopulta jaksu useinkaan tehdä ruokaa. Olen yrittänyt Koko perheen kattaukseen koota helppoja ja muunneltavia reseptejä, joista voisi löytää kiintopisteitä ja koota sopivat reseptit arkeen, Sjöholm kertoo.

Jos perheestä löytyy monta erilaista ruokavaliota, Sjöholm rohkaisee kokeilemaan ennakkoluulottomasti uusia reseptejä. Hänen mielestään tärkeintä olisi se, että kaikki pystyisivät syömään mahdollisimman paljon samaa ruokaa ja löytämään ruoanlaiton ilon.

– Ei siihen ole suoraan mitään vippaskonstia, jos ruokavaliota pitää pohtia paljon. Kuitenkin olisi parempi niin, että jos vaikka lapsella on keliakia, aikuisetkin voisivat syödä gluteenitonta, hyvää ruokaa. Ei niin, että muut saavat herkkuja ja yksi syö jotain kuivaa ”korviketta”. Kauppojen kasvishyllyt ovat täynnä ihania raaka-aineita, hän muistuttaa.

Viljattomasti, mutta maukaasti

Emmi-Liia Sjöholmin oma ruokavalio on puhdasta kauraa lukuunottamatta viljaton jo vuodesta 2009. Silloin kauppojen gluteenittomat valikoimat eivät olleet nykyisiä vastaavat, joten piti opetella syömään eri tavalla. Hänen mielestään se on jopa hyvä asia. Viljattomuudesta syntyi myös esikoiskirja Viljaton kattaus.

– Sen myötä opin syömään paremmin ja enemmän kasviksia. En ole vieläkaan sitä mieltä, että olisi hyvä vaihtaa tavalliset pizzat ja donitsit gluteenittomiin vastaaviin. Käytän välillä riisi- quinoapastaa tai tattarinuudeleita.

Hänellä on tällä hetkellä menossa ”yksinkertaisu-

den kausi”, resepteissä viehättävät simpellit maut.

– Suosikkini kirjasta on appelsiini-fenkolisalaatti. Luulen, että kevät ja tuleva Italian matka vaikuttavat tähän yksinkertaisuuden kaipuuseen. Italiassa jos tilaat vasikanleikkeen, niin saat vasikanleikkeen, jossa on ehkä joku sitruuna päällä. Ei mitään monimutkaista, hän toteaa.

Emmi-Liia Sjöholmin uusi blogi:

<http://issueno2.com/>

*Mehevät keitot ovat ►
muunneltavia ja maistuvat perheen pienimmillekin.*

“Pastaa” voi kokeilla tehdä myös kesäkurpitsasta, tietää Emmi-Liia Sjöholmin kirja Koko perheen kattaus. ▼



Toimittaja ja bloggaaja Emmi-Liia Sjöholm on tyytyväinen, että uusi kirja Koko perheen kattaus on tavoittanut lapsiperheet hyvin.



PARHAITA ASIAKASPALVELUSSA ONNISTUJIA PALKITTIIN

Vaasan Naisfoorumi yhdessä Vaasan kaupungin kanssa palkitsi vuoden 2015 parhaita Vaasassa toimivia asiakaspalvelijoita.

Palkinto myönnetään ahkerille palvelutoimijoille erinomaisesta ja palvelualttiista asiakas-kohtaamisesta.

- Jokainen yleisönpalvelija on paikallaan ja ansaitsee tulla muistetuksi, sanoo Vaasan Naisfoorumin **Rita Lahti**.

Palkinto jaettiin kuudetta kertaa. Tällä kertaa palkintoja oli seitsemässä eri luokassa yhteensä 13.

Palkinnot saivat:

Vuoden viransijainen, vs. kanttori **Valtteri Tuomisto**, Vaasan suomalainen seurakunta

Paras tiedottaja AB Stormossen OY, palvelupäällikkö **Seppo Ruostekoski** ja viestintäpäällikkö **Nina Lindman**

Vuoden kuntouttajat, Vaasan kaupungin Toimintaterapian toimintaterapeutit **Karoliina Kukkonen** ja **Marja Rannanpää**

Parhaat ihmisten ystävät, Vaasan kaupungin Ikäkeskuksen sosiaalityöntekijät **Tiina Sorsa**, **Berit Kivimäki** ja **Helena Laine**

Vuoden kivunpoistajat, Vaasan keskussairaalan Kipupoliklinikan osastonhoitaja **Kjell Samelin** ja anestesiyllilääkäri **Markku Virkkilä**.

Vuoden vapaaehtoinen, **Jukka Uitto** ja **Leena Reinikainen** Lions Club Vaasa Ostrobotnia

Vuoden yleisöpalvelija, Vaasan keskussairaalan infoyksikkö ja sen henkilökunta

Palkinto jaetaan vuosittain, palkitut alat ja kategoriat vaihtelevat.

Vaasan Naisfoorumi koostuu erilaisista vaasalaisista aktiivisista naisista.

DE FRAMGÅNGSRIKASTE INOM KUNDBETJÄNING BELÖNADES

Vasas Kvinnoforum belönade tillsammans med staden de framgångsrikaste inom kundbetjäning i Vasa år 2015.

Priset beviljas flitiga serviceaktörer för utmärkt och tjänstvilligt kundbemötande.

- Varje kundbetjänare är på sin plats och förtjänar att bli ihågkommen, säger **Rita Lahti** från Vasas Kvinnoforum.

Priset delades ut för sjätte gången. Denna gång fanns det totalt 13 priser i sju kategorier.

Priserna delades ut till:

Årets vikarie tf. kantor **Valtteri Tuomisto**, Vaasan suomalainen seurakunta

Bästa informatör AB Stormossen Oy, servicechef **Seppo Ruostekoski** och kommunikationschef **Nina Lindman**

Årets rehabiliterare ergoterapeuterna **Karoliina Kukkonen** och **Marja Rannanpää** inom Vasa stads ergoterapi

Årets bästa människovänner socialarbetarna **Tiina Sorsa**, **Berit Kivimäki** och **Helena Laine** vid Vasa stads Seniorcenter

Årets smärtlindrare avdelningsskötare **Kjell Samelin** och anestesioverläkare **Markku Virkkilä** vid Vasa centralsjukhus smärtpoliklinik

Årets frivilliga **Jukka Uitto** och **Leena Reinikainen** Lions Club Vasa Ostrobotnia

Årets kundbetjänare Vasa centralsjukhus infoenhet och dess personal
Priset delas ut varje år, branscherna och kategorierna varierar.

Vasas Kvinnoforum består av olika aktiva kvinnor i Vasa.



POP UP LOPPIS KIRPPIS @ Bock's 24.4.



NAHKA, MOKKA JA FARKKU OVAT KEVÄTMUODIN SUOSIKIT

Pukeutumisessa trendit kiertävät kehää monella tapaa. Joka kevät toistuvat tietyt jutut ja toisaalta vanhat, vuosien takaiset trendit tulevat aina takaisin.

Siiri Ahonen työskentelee ONLY-nais-tenvaateliikkeen Jyväskylän myymälässä myyjä-visualistina. Mitkä ovat naisten pukeutumisessa tämän kevään ja tulevan kesän trendijutut?

– Leveälahkeisia farkkuja on nyt paljon tarjolla. Lisäksi housuissa ajankohtaista on vajaamittaiset lahteet: joko nilkat paljastavat farkut tai pohjemittaiset, leveälahkeiset culottes-housut. Myös hameissa trendikkäin on midimitta eli pohjepituinen helma. Ehkä capri-housutkin tekevät vielä paluun. Myös paidoissa on paljon sekä leveneviä että vajaamittaisia hihoja, jotka henkivät hennosti 1970-lukua. Paljon on myös 70-luvusta muistuttavia farkkumekkoja. Pinnalla ovat edelleen 90-luku ja sporttityylit.

Cropatut paidat eli napapaidat pitävät pintansa. Poolokaulustrendikin pysyy, mutta korkeat kaulukset ovat enemmän syksyn juttu.

Nyt topeissa ja t-paidoissa näkyykin matalia kauluksia ja usein paidat on tehty joustavasta ribbineuloksesta. Topeissa ja mekoissa on paljon spagettiolkaimia tai

olkapäät paljastavat, niin kutsutut off-shoulder-hihat. Myös aukot, isot halkiot ja nyörit yläosissa ovat suosittuja.

Kuosien ja materiaalien ikisuosikit

– Joka kevät paluun tekevät kukkakuviot, raidat, pitsit sekä pastellivärit. Nyt samaa kukka-kuosia tai muuta printtiä yhdistetään sekä ylä-että alaosassa. Etnisiä, kirjavia kuoseja sekä kirjoitun näköisiä painettuja kuvioita on paljon. Materiaaleissa pinnalla pysyvät nahka, mokkanahka ja farkku. Mokkanahkaa on nyt esimerkiksi hameissa, sortseissa ja liiveissä, ja mokskaatteissa näkyy paljon hapsuja. Lisäksi ajankohtaisia ovat erilaiset läpinäkyvät, ohuet, kevyet ja liehuvat kankaat.

Trendit uppoavat hitaasti

Ostajat lämpenevät kuitenkin trendeille hitaasti ja keräävät pitkään rohkeutta kokeilla niitä. Nuoret ostavat yhä eniten kapeita pillilahkeita ja aikuiset suoralahkeisia housuja. Nilkkamittaiset housut uppoavat hyvin, paljon ostetaan tekonahkahousuja ja revittyä, vaaleaa farkkua.

– Maksimekot ovat yhä varma myyntitykki. Parhaiten meillä myyvät klassiset perusvaatteet, mutta kuluttajat hakevat myös uusia vinkkejä pukeutumiseen.

Miten uudestaan palaavat trendit eroavat edellisestä kierroksesta? Esimerkiksi leveälahkeisissa farkuissa ei tänä päivänä ole mikään hurjan matala vyötärö kuten 2000-luvun alussa.

– Ero syntyy vaatteiden yhdistelystä ja siitä, miten ne päällään kantaa. Nykypäivän leveälahkeiset farkut saa halutessaan edelleen yhdistettyä 2000-luvun alun tyyliin, mutta tämän päivän trendijuttuihin yhdistettynä ne näyttävät ajanmukaiselta.

Teksti ja kuvat: Anniina Nirhamo

Stailaus: Siiri Ahonen, myyjä-visualisti, ONLY

Vaatteet ja asusteet: Bestseller Retail Finland Oy: Object, ONLY, Pieces, Vero Moda (kengät kuvausrekvisiittaa)



Mokkanahkaa näkyy nyt paljon hameissa, sortseissa ja liiveissä.



Farkku ja raita ovat raikas pari.